

V Charitním centru pro seniory to žije - od podzimu se zde bude tančit

Český Těšín - Na podzim letošního roku se v Charitním centru pro seniory v Českém Těšíně rozeběhne řada zajímavých aktivit, které se ponесou v duchu aktivity a aktivizace seniorů.

První novinkou jsou taneční pro seniory. *„Rozsah tohoto, v Českém Těšíně ojedinělého, kurzu je 10 lekcí. Lektorovat bude Tomáš Waloszek, který se pravidelně zúčastňuje tanečních soutěží, a je držitelem tříd C ve standartu a B v latině.“* popisuje vedoucí Charitního centra pro seniory Lucie Stonová. Další pohybovou aktivitou, kterou od září centrum nabízí je pokračování zumbly gold a další z novinek – relaxační cvičení pilates. *„U těchto aktivit je možné přihlásit se na celý kurz, stejně jako na jednotlivé lekce.“* dodává Stonová.

Pohybové aktivity ale nejsou jedinou novinkou. Rok 2012 byl v Charitě Český Těšín ve znamení Roku seniorů a s ním související aktivizace seniorů ve více směrech. V souladu s tímto cílem připravují charitní pracovníci také sérii besed pro seniory se zaměřením na prevenci a bezpečí této cílové skupiny. V rámci nově vzniklého klubu Myslivna se pak budou v Charitním centru pro seniory namáhat mozkové závity a trénovat mentální kondice. Vedle zmíněných aktivit nabízí centrum celou řadu dalších klubů a činností, jejichž přehled naleznete na webových stránkách Charity Český Těšín. Zájemci o služby Charitního centra pro seniory se mohou přijít osobně podívat na Jablunkovskou 84 v Českém Těšíně, případně se dozvědět podrobnosti na e-mailu chct.seniori@charita.cz nebo telefonním čísle 558 742 113.

Bližší informace: Bc. Lucie Stonová, vedoucí Útvaru sociální integrace,
lucie.stonova@charita.cz, 603 287 959